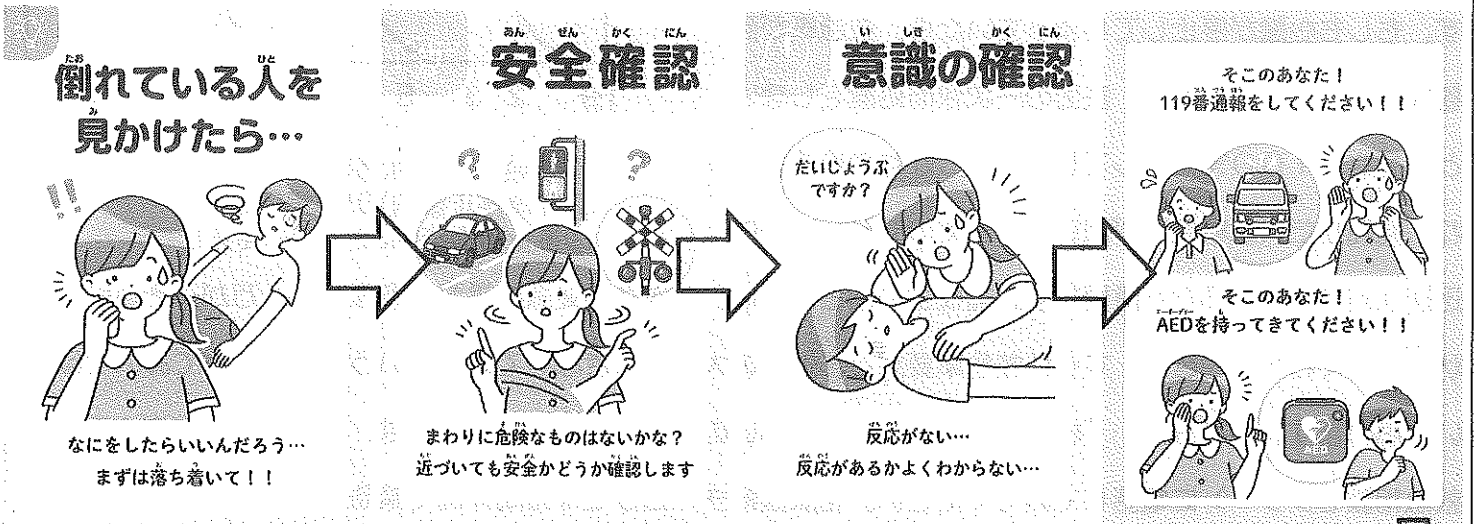


ほけんだより



令和2年9月9日
望月高校 保健室

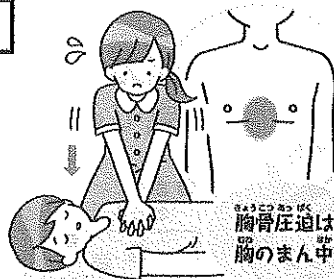
9月9日は「救急の日」です。これは昭和57年に厚生労働省によって定められました。ご存知でしたか？「もしも目の前で人が倒れていたら・・・」「その時周りに自分しか居なかったら・・・」そんなことを考えたことがあるでしょうか。考えると怖いですがね。高校生みなさんは、いざという時に思い出せるように確認しておきましょう。ちなみに、以下の流れを「一次救命処置」といいます。



教室掲示のこの部分を
めくってみよう



胸骨圧迫



- 強く** 胸が約5～6センチ沈むまで
(小児は胸の厚さの3分の1まで)
- 速く** 1分間に、100～120回のテンポで
- 絶え間なく** 中断は最小に

呼吸の確認



呼吸をしていないみたい
呼吸がおかしい
(しゃくりあげるような不規則な呼吸)

皆さんはAEDを知っていますか？AEDとは、自動体外式除細動器のことを言います。けいれんを起こし、機能しなくなった心臓（心室細動）に電気ショックを与え、心拍リズムをもとに戻す医療器具で、一般の人でも簡単に操作できるようになっています。スイッチを入れたら、あとは機械の指示に従って操作するだけです。最近ではイベント会場や駅構内など様々な施設にも設置されています。ちなみに、本校のAED設置場所はどこにあるか知っていますか？1台あります。ぜひこの機会に探してみてください。

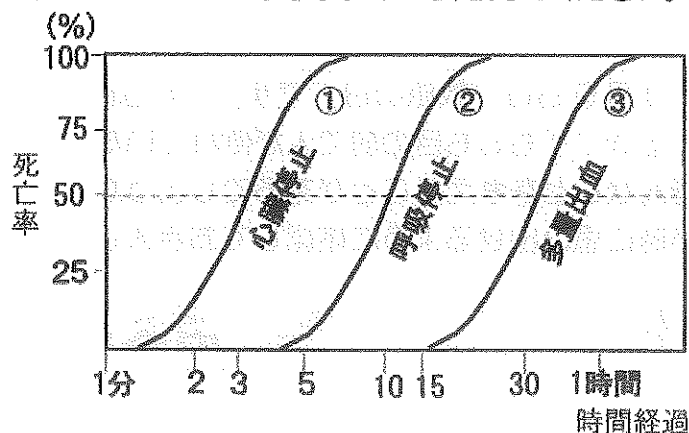


長野県の救急車出動件数は年間 99,342 件だそうです。(平成 30 年) 単純計算で 1 日約 272 件です。そして、約 60 パーセントが救急車要請から現場到着まで 5 分から 10 分かかります。下の表を見てください。

これは「カーラーの救命曲線」といいます。フランスのカーラーが作成したもので、心臓が止まってから、または呼吸が止まってから、大量出血してから、何分くらい経過すると死亡率が上がるかを曲線で示したものです。もしも心臓が停止してしまっていたら、救急車が到着する 5～10 分の間に、表面の一次救命処置をしないと、死亡率 100% に達してしまうことがわかります

ね。発見した人は救急車が到着するまでの間に、いかに

迅速な対応ができるかが重要です。高校生の皆さんには、一次救命処置の重要性を理解し、万が一そういった状況に出くわしたときは、すぐに救急車要請と、近くの大人を大きな声で呼ぶということを知っておいてほしいと思います。ちなみに、「救急車を呼んだほうがいいのかな？」と迷ったときは、**#7119** (東京消防庁 救急相談センター) に電話してみてください。相談医療チームが 24 時間体制で緊急性の有無のアドバイス、医療機関の案内などを行っています。(ダイヤル回線からは、03-3212-2323 にかけてしょう) スマホに登録しておくといいかもしれません。(引用: <https://yahoo.jp/ob2XSn>)



- ①心臓停止後約3分で50%死亡
②呼吸停止後約10分で50%死亡
③多量出血後約30分で50%死亡

～下の記事もよんでみてね～

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た!



軽くうづむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらぐまで冷やす

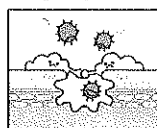
からだってすごい!

ケガが治るまでを見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。傷口ではどんなことが起きているのでしょうか?

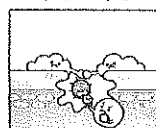


① 血をとめる



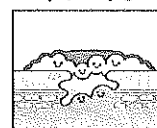
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

② バイキンをやっつける



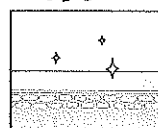
白血球がバイキンと戦う

③ 傷口を埋めてくっつける



繊維芽細胞が働いて、傷口を埋める

④ 新しい皮ふができる



表皮細胞が皮ふの表面をおおう

こんなときだからこそ

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

ひとと人の距離を保ってくれてありがとう



中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

みんなに「ありがとう」

いほ 今、みんなはたくさん

がまん我慢してくれていますね。

でも、みんながあと少し大きくなったら

「あのとき大変だったよね」「いっぱい

がんばったね」と話せる日がきっと来る

はず。だから、あと少し。

いっしょ一緒にがんばろうね。

